



**Nombre de alumnos: Sandy Yamileth
Villatoro Alvarado**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales
Gómez**

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Desarrollo Humano

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de Julio 2020

Unidad 3: Afectos, Autoestima, Respeto a si mismo, Pilares de la autoestima y promoción de una sana autoestima.

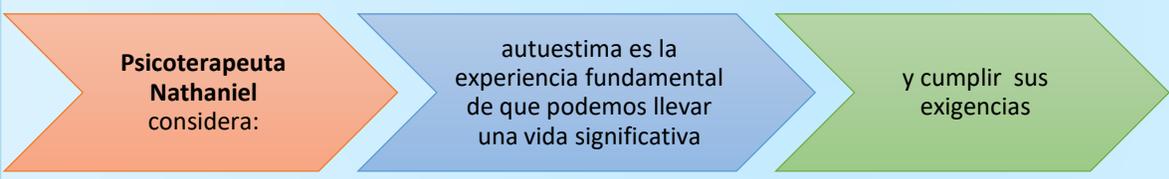
Afectos

los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer.

los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora.



Autoestima



Consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que podemos llegar a ser.



Se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades: autovaloración, autocrítica, autoevaluación y la disposición.

Se vive como un juicio positivo sobre uno mismo

La soledad es un estado necesario para experimentar la autoestima.



Es parte de la identidad personal y esta marcada por las condiciones de género.



Respeto a si mismo



¿Qué es?

Es una característica esencial del ser humano, es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir.



El respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.



Nos permite:

- + Ser lo que somos
- + Actuar con conciencia
- + Reconocer lo que es constructivo
- + Saber como responder a las demandas de los demás

Se trata de:

Reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente.

El respeto conlleva a:

Autocontrol, equilibrio, habilidad y tomar las mejores decisiones



El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud. (John Herschel)

Pilares de la autoestima

La autoestima se asienta en estos 6 pilares (Branden).

- 1.- Vivir conscientemente
- 2.- Aceptarse a si mismo
- 3.- Autorresponsabilidad
- 4.- Autoafirmación
- 5.- Vivir con propósito
- 6.- Integridad personal

Pilares de la autoestima

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismo



basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos.

10 claves para una autoestima sana:

Vivir el presente, tener una visión positiva, aceptar que se esta en continuo desarrollo, ser responsable no culpable, reconocer los logros y capacidades,



vivir con propósito claros y objetivos bien definidos, Sali de la zona de confort, trabajar los pensamientos limitantes y hacer deporte.

Bibliografía

(Gomez)

Gomez, N. M, *Antología Desarrollo Humano*. (Págs:53-62).